THE RECOVERY KERNEL

GELDUTAKO PROZEDURA: 3-MMC.

3-Metilmetakatinona (Metaphedrona) — Dosiak errepikatzeko beharra, kimika-sexualitatearen testuingurua eta polifarmazia.

Gida hau existitzen da, koska batean gehiegizko botarik hartzeak, ez erretzeari uko egiteak, arrisku handiena suposatzen duelako.

⚠ KALTE-MUGIKETAKO EDUKIA — EZ DA MEDIKUNTZA AHOALDIA. | Krisi kasuan, deitu 112 zenbakira edo bidali SMS 717 003 717 zenbakiari.

3-MMCren abstinentzia, bere kabuz, gutxitan da prozesu arriskutsuena. Arriskua jatea bera da: efektuen iraupen laburra dela eta, dosia aldatu behar da 30tik 60 minuturo, batzuetan ordu asko, eta horrek kardiobaskularraren gaineko presio handia eragiten du, ez baitago gelditzeko punturik naturalik. Gida hau errealitate horren inguruan antolatuta dago: jatea amaitzen denean segurtasunez nola egin, zer gertatzen den ondoren ulertzea eta —3-MMC erabiltzea beste substantziekin bat egiten duenean— polifarmakiazko egoera ondo ulertzea.

0. Atala — Arriskuak: Lehenik irakurri hau.

LARRI MEDIKOA

BAZTERTZEAN OSO GARRANTZITSUA DA HONEN AURREKARI BAT DUGULA:

* GORABEHERAKO ARIA: SUKARRA, ARRABILALDIA, MUSKULUETAN MINA, NARRIADURA, MENDIZALDA.
* NEURONALAK: NEURONA-ARLOAREN ARAZOAK, KONFIANTZA GALDUA, ANXIASUN HANDIA, LOTUREAK SORTZEKO ZORIAN.
* PSIKOLOGIKOAK: DEPRESIOA, IZULAK, AUTODESTRUIPEN IDEIAK.

HONEKIN LOTUTA, HONATAN ARRETA JARRI BEHAR DA: SARRASKI MINA, BIHOTZ-TALDEKO ARAZO HANDIA (BIHOTZA AZKARRA EDO IRREGULARRA), GORPUTZEKO TENPERATURA ALTUA, KONPULTSUAK, ANXIASUN ETA PARANOIA HANDIA, EDO AHALMEN GALDURA. HAU SINTOMA-TOSIKOTASUNA DA – KARDIOVASKULAR ETA NEURONAL ARLOETAN ARAZO LARRI BAT. 112 DEITU. RISKOA HAZten da SESIO BATEAN DOSIS GEHIAGO HARTZEN badituzu, azken dosia hartzearekin ez bakarrik.

LARRI MEDIKOA

OPIODOAK 3-MMCrekin erabiltzen badituzte (beste batzuek "chemsex" deritzatenetan, non opioidoak erabil daitezkeen efektuak arindu), arreta jarri arnasketa motel edo geldiunean, ahoa edo hatzak urdinez geratzen, eta erantzuteko ezintasunari. Hori opioideen gaindosiaren seinale da. NALOXONE eskuragarri badago, eman eta 112 deitu berehala. Erregistratutako 3-MMC lotutako heriotza gehienetan, beste substantziak zeuden, askotan opioidoak eta beste estimulante batzuk batera hartzen.

⚠ KAUZIOA

Gida honek ez du 3-MMCren dosifikuntza-ordutegirik, berriro hartzeko tarte-jarraibiderik edo administrazio-jarraibiderik eskainiko. Konposatuaren arriskua kumulatibo eta saioetan oinarrituta dago, dosi jakin batekin lotuta ez dagoenez, ez dago modu erantzulean "seguruago" den berriro hartzeko ordutegirik eskaintzerik; horrelako zenbaki bat arrisku aldaez

eta aurreikusgarria dela iruditzen utziko luke. Gidak ematen duena ondokoa da: binge baten amaiera segurtasunez gainditzea ahalbidetzen duen oinarrizko egitura, baita zailtasunak gainditzeko mediku-laguntza eta euskarri-sistema bat eraikitzea.

1. Zatia — Zergatik antolatzen den uzkikitze hau "binge"aren inguruan, ez bakarrik substantziaren inguruan.

THE CENTURION — Mekanismo bat, saio bat amaitzea zailena egiten duena.

3-MMCren plasma erdibidea ordu bateko gutxienez da, eta dosi bat hartu ostean, efektuak hogeita hamar minututik gorako denboran hasten dira desagertzen. Abiadura hori da konposatu hau mefedron debekatuta zegoenean popular bihurtu zen arrazoia, eta horregatik ere, bere uzte-gida serieko beste batzuez desberdina izan behar du. Ohikoagoa den "azken dosia hartu, orain itxaron" momenturik ez dago estimulante luzeagoek bezala. Horren ordez, saio bat dago etengabe errepikatzen, dosi bakoitzak beste bat eragiten, zerbait gertatu arte: nekea, hornikuntza amaitzea, erabaki bat edo, kasu larrietan. mediku-gertaera bat — hori amaitzen du.

Honi esker, 3-MMC kasuan desageratzeko garrantzitsuena ez da erretiraldiaren ondorengo sintomak kudeatzea. Aitzitik, aurrez, saioa nola amaituko den zehazten duen plan konkretu bat sortzea da: nori jakiarazi, zer kendu eskuragarritasunetik eta orduan gertatzen dena, boteraren desioria nabarmenenean. 6. atala eta "Recovery Guide" laguntzaileko "craving interrupt" atalak horri zuzenean erantzuten diote.

2. Atxikipen-prozesuaren epea.

Fase.	Arratsaldeko leihoa.	Zer gertatzen da?
Akats larri.	Ondutako dosia hartu ostean, orduak pasa ondoren.	Zahartasun handia, umore txarra eta, askotan, dosi gehiago hartzeko indar handia sentitzea; hori jatorri-ziklura jarraitzen duten arrisku handieneko aldia da, ez horrenbeste amaitzear.
Aurrezko ateratzea.	1-5 egunak.	Irribitarra, antsietatea, loaren arazoak, elikadura-aldaketak; kardiobaskularreko sintomak (bihurdila, oinarrizko bihotz-taupaden igoera) egun edo bi irauten dutenean agertzen dira, eta medikuari jo behar da haiek ez badira hobetzen.
Estabilizazio.	Asteak 1-4.	Lo gorputz-zatua eta apetitoa pixkanaka normalizatzen ari dira.
PAWS	1-6 hilabeteak.	Aldizka agertzen diren umore txarrak eta desioak, sarritan jaurbideetan edo horiekin lotutako pertsona/lekuetan eragota.

3. Atala — Zenbat denbora pasatu behar da gauzak berriro normal sentitzeko?

Kasualitatez eta intentsitatea txikiago denean, sintoma larrienen eraginak egun gutxitan desagertzen dira. Binge erritmoetan, errekuperazio fase zentrala normalean 2tik 6 aste arte irauten du, umorea eta lo-ohiturak egonkortu baino lehen. PAWS (withdrawal) episodio txikiak hilabete batzuetan gerta daitezke. Kimika-sexua edo hainbat drogen erabilera (6. atala) kasuan badaude, denbora-epea horien tratamenduaren araberakoa izango da. 3-MMC bakarrean tratatzen denean, eta honek erritmo zabalago baten zati bat baino ez bada, errekuperazio osoa zenbatekoan irauten duen gutxietsi ohi da.

Entzutea.

Prozesuan gelditu bazara eta lehenengo egunetan espero zen baino okerrago sentitzen bazara, hori bat dator estimulagarri bizkor batek sistema batean duen eraginarekin, non orduz orduz, erdi orduko tarteetan dosiak hartzen diren. Hori ez da adierazle hori funtzionatzen ez duela; 1. atalean deskribatutako mekanismoaren ondorioa da.

4. Zer esperientziatzekotan izango duzu, ziur asko.

- Bat-bateko eta azkarra den erorketa, pixkanaka desageratzen den bat baino gehiago; hori da 3-MMC bera zenbat denboran desagertzen denarekin bat datorrena.
- Lehen orduetan dosia berriro hartzeko irrikuntza nabarmena eta etengabea sentitzea, estimulanteak hobeto eragiten dutenean ohikoa den desio arinago eta luzeagorakoan baino intentsitate handiagokoa.
- Kardiogamiaren ondorioak, gehiegizko botikaren erabilpenagatik (bihotz-taupadak azkarrak izatea, palpitazioak), droga hori gorputzetik irten eta gero ere egun batez edo gehiago iraun dezake. Sintoma hauek agertzen badira, medikuari azaldu behar dira, ez bakarrik "pasatuko direla" espero baita.
- Badaezpenez, kimika-sexualitate edo hainbat droga erabiltzen badu norbait, 3-MMCtik desintoxikatzeko prozesua beste substantziak erabiliz egindako efektuetatik bereiztea zaila izan daiteke.

5. Genetikaren erlazioa.

Gen / Aldaketa	Ez dago eskuragarri.
DRD2 (Taq1A)	A1 aleleko garraiolariak oso intentsibo sentitzen dute dosia berriro hartzeko beharra, 3-MMCren iraupen laburra dela eta, oinarrizko errezeptoreen dentsitatea txikiagotzen baita.
COMT (Val158Met)	Dopamina erretiratzearen patroia arautzen du eta errekuperazioaren ondoren, sistema horrek eskain behar duen sariei buruzko informazioa ematen du; xehetasun gehiagorako, ikusi laguntza-gida, 6. atala.
MAOA (uVNTR)	Oinarrizko monoamina garbitasun abiadura, jankipen bat amaitzen denean erortzen den intentsitatea balditzeko arrazoi izan daiteke.

6. Polifarmacia eta kimika-sexualitatearen testuingurua.

3-MMC erabilera askotan ez da bakarrik gertatzen. Zerbait gehiago ohikoak diren patroiak ulertzen baditugu, seguruenik zer behar den prozesu hori arriskutsurik gabe amaitzeko aldatzen da.

6.1 — Opiidoiak ('Speedballing')

LARRI MEDIKOA

3-MMC eragileak hilgarri diren kasu gehienetan, beste substantziak ere sartzen ziren, batez ere opioideak, estimulanteen artean. Estimulante bat eta opioide bat nahasteak bi substantzien abisuen seinaleak ezkutatu egiten ditu. Estimulanteen efektuak opioideen gaineko sedazioa ezkuta dezake, eta horrek gaindosi batzuk areagotu ditzake. Hala bada, beti eraman *Naloxone*, inoiz ez erabili bakarrik, eta hau garrantzirik handiena duen arriskutzat hartu.

6.2 — GHB eta metamfetamina (Kimika-sexu edo "chemfun" patroiak).

3-MMC aski erabiltzen da sarritan GHB eta/edo metamfetaminarekin batera, sexu-droga erabilerako inguruetan. Bakoitzak bere osasun arrisku eta abstinentzia ezaugarriak ditu, eta gidak horiek ez ditu aipatzen. Hala bada, zure erabilera-modua hau dela esan dezakezu, irakurri Recovery Kernel-en metamfetamina eta GHB erabiltzearen amaierako gidak, eta gida honekin batera. Bereziiki, GHBren abstinentziak arriskuak ditu (konbultsioak barne), eta horrek mediku-segurtasunari buruzko informazio berezia behar du, eta hori dago gidakide honen 0. atalean.

6.3 — Iniekzioen erabilera ("slamming")

3-MMC injekzio bidez erabili badu, tratamenduak odol-birusak aztertzeko plan bat barne hartzen du (HIV, hepatitis C) eta iniekzio-guneen ebaluazioa, substantziaren erabilerari buruzko arazoak nola konpondu daitezken araberakoa izan. Kimika-sexuarekin lotutako osasun-zerbitzu espezializatuak eta erabilera-tresna trukeak hiri nagusietan daude, eta horiek konfidentzialki eskaintzen dituzte; hauek lehen kontakturako puntu egokia izan daitezke, substantziaren erabilerari buruzko arazoak zuzenean jorratu aurretik.

6.4 — Aurreko kardiobaskular edo psikiatriko osasun arazoak.

⚠ KAUTOTASUNA

Batzorde pertsonal edo familiari buruzko informazioa, hala nola, bihotzeko arazoak, hipertentsioa, psikosia edo trastorno bipolarra, 3-MMCren arriskua nabarmen aldatzen du, bere efektu kardiovaskular eta psikiatrikoen arabera. Hori zure kasuan aplikatzen bada, jakinarazi zuzenean medikuari, zure osasunaren arduradunari; horrek eragin dezake prozesua zenbatehin azkartzea eta zein medikuntza-kontrol egokia den.

Zatia 7 — Erabilera-ereduen sailkapena.

Maila.	Eredu.	Gida honek gomendatzen duena:
1 —	Aldizka erabiltzea edo bi	Berritze Gidaren errehabilitazio

Maila.	Eredu.	Gida honek gomendatzen duena:
Esperimentala	aldiz bakarrik, dosi bakarrean, errepikatu gabe.	biologikoari buruzko atalak, oro har, nahikoa dira; medikuarekin egiaztatu behar da kardiobaskular sintomarik agertu ote den.
2 — Uso sozial arratsaldeko.	Aldizka erabiltzea, normalean dosi txikiak eta gutxitan.	Ez dago testurik emateko.
3 — Ohiko jaurtzaketa-eredua.	Sesioak, hainbat orduz, dosiak errepikatu egiten dituzte, eta hori errepikatzen da.	Medikuaren parte-hartzea gomendatzen da, batez ere, kardiobaskularraren azterketa bat egitea, binge-ak eragindako pilatutako estresari ikusita.
4 — Maizkoa/droga-erabilera/anabiaketa.	Maizakara ugariak, askotan GHBrekin, metamfetaminarekin, opioideekin edo injekzio bidez erabiltzen.	Mediku gainbegiraketa gomendagarria da; drogen erabilera osoari dagokion tratamendu eskaintzea beharrezkoa da, 3-MMC bakarrik ez. Ikusi 6. atala.

Zatia 8 -- Desintoxikazio medikoaren protokola.

3-MMC edo sintetikoak eragindako abstinentziari buruzko medikamenturik ez dago FDAk onartutakoa, eta konposatu horri espezifikoa den desintoxikazio protokolo estandarizaturik ere ez dago. Bingeek sortzen duten kardiobaskular-esfortsu handua ikusita, ezinbestekoa da kardiobaskularren balorazio bat egitea, nahiz eta lehenbaileko pausoa drogen erabilera patroia bera aztertzea izan; batez ere, palpitazioak, mina edo bihotz-taupaden abiadura oso altua agertzen badira bingeetan.

⚠ KAUZIOA

Gida honek ez du 3-MMCren dosi murrizteko zehaztasunetan, dosiak berriro hartzeko edo murrizteko ordutegietan, eta administrazioko jarraibideetan azalduko. Mediku batek zure erabilera patroi erreala, jaurtiketa maiztasuna eta batera erabiltzen dituzun beste substantziak kontuan hartu behar ditu informazio hori zehazteko.

Kontsultara zer eraman behar duzun:

* **Dokumentu zure identitatea frogatzeko.**
* **Zure osasun-karterako txartela.**
* **Inpresioan zauden sendi guztien zerrenda, abarrik gabe.**
* **Oraintxe bertan hartzen dituzun botiken zerrenda.**
* **Aliaren jarraibideak edo dieta-plana (jarraitzen baduzu).**
* **Eztabaidatu nahi duzun edonusba medikuarekin.**
* **[Aurreko kontsulten erreporte guztiak.]**
* **[Azken azterketen emaitzak.]**
* **[Inoiz izan dituzun alergia guztiak.]**
* **[Zure familia-historia, batez ere osasunari dagokionean.]**
* **[Ez ahaztu zure gogoko ohean egon behar duzun denbora zehazteko inpresioa.]**
* **[Gogoratu zure seme-alabei laguntzeko edo haiekin konpontzen dituzun arazoei buruzko informazioa.]**
* **[Ez ahaztu zure lanaren inguruko informazioa, batez ere zure osasunean eragin dezakeenari dagokionean.]**
* **[Gogoratu zure aseguru-polizako kopia bat ekartzea.]**
* **[Ekarri zure seme-alaben txartelak, haien osasun-informazioarekin batera.]**
* **[Ez ahaztu zure seme-alabei laguntzeko edo haiekin konpontzen dituzun arazoei buruzko informazioa.]**
* **[Gogoratu zure lanaren inguruko informazioa, batez ere zure osasunean eragin dezakeenari dagokionean.]**
* **[Ekarri zure aseguru-polizako kopia bat.]**
* **[Ez ahaztu zure seme-alaben txartelak, haien osasun-informazioarekin batera.]**
* **[Gogoratu zure lanaren inguruko informazioa, batez ere zure osasunean eragin dezakeenari dagokionean.]**
* **[Ekarri zure**

- Ezin da informazio hori ematea komenigarria izango den jakin.
- Edota beste substantziak, batez ere opioideak, beste estimulante batzuk, GHB edo alkohola.
- Bingealdiak egiten dituzunean edo ondoren, zure bihotzean nabaritu ohi diren sintomarik? Horien artean, bakarrik iritsi eta gero desagertu ziren sintoma batzuk egon daitezke.
- Injekzioen erabilera ohikoena den ala ez jakitea garrantzitsua da, BBVko probak egiteko aukera izateko.

9.eko saioa — Errekuperazio protokola (akutu fasearen ondoren).

Atal honek hasten da edozein arlo mediko larri (0. atala) konpondu ondoren.

Lehen maila — Oinarri biologikoa.

- 5-MTHF (folato aktibo) -- neurotransmisioaren sintesiari laguntzen du, metilazioa erabiliz.
- Magnesio glicinato — loaren eta kardiobaskularren susperraldia laguntzen du, gehiegizko janariak eragandako tentsioaren ondorioz.
- Omega-3 (EPA/DHA) – orokorreko nerbio-inflamazioaren kontrako eta kardiobaskularraren osasunari laguntzeko, segurtasun profil ondo ezarritakoa duena.
- Lehenengo egunetan, hidratzea eta elektrolitoak mantentzea ezinbestekoa da; ohikoan, gehiegiz jatea desidratazioa eragiten du, eta horrek nekea areagotzen du eta kardiobaskularraren arazoak.

Bigarren mailako -- Mediku laguntza.

Kardiovaskularraren jarraipena egin behar da, bingeetan zehar sintoma batzuk agertzen badira. Adicziarako tratamendua (bupropion, NAC edo beste batzuk, batzuetan etiketa kanpoko moduan erabiltzen direnak) medikuaren eskumena da, eta hori 8. atalean jorratuko da, zure patroiaren arabera eta batera erabiltzen dituzun substantziak kontuan hartuta.

Hirugarren maila — Sistema nerbiosaren erregulazioa eta ingurunearen berritzea.

- Horniketara edo sarbidera mugagabea kentzea edo murriztea oso eragin handeko neurria da hemen, eskuragarritasunak birdosiaren zikloa nola eragiten duen zuzenean baldintzatzen duelako, lehen atalean deskribatutako moduan.
- Eguneko arnas ariketak eta ariketa aerobikoak, dopaminaren susperraldia eta kardiobaskularraren kondizionamendua hobetzen laguntzen dute, gehiegitasunek eragindako arazoekin lotuta egon arriskua duten pertsonengan.
- Bingeak gertatzen ziren lekuetan planifiketa zehatza egitea: kimika-sexualitateko aplikazioak, establezimendu zehatzak, kontaktu zehatzak. Helburuak ez ditugu onartzen, aldaketa konkretuak behar dira.

Atal 10 — Emergentziaren Aintzatespena, berrikusi.

⚠ LARRI MEDIKOA

ARRATSALDIAN edo ondoren, hurrengo sintomak agertzen badira, BAI BATZORREAN: aurpegiko mina, bihotz-taupadak azkarrak edo irregularrak, gorputzeko tenperatura oso altua, konbultsioak, antsietate edo paranoia handiak, edo kontzientzia galtzea. OPIODOAK erabili badituzte: arnasketa motel edo geldi, begi-kolore urdina, edo erantzunik ez — *Naloxone* jarri eskuragarri baldin bazaude eta 112 deitu. Umekatutasuna, nekea eta loaren arazoak agertzen badira, baina aurreko sintomarik ez bada, hori espero da denboraldiari dagokionez (ikus 2. atala), eta medikuarekin harremanetan jartzea egokia da egun berean, baina ez da larrialdi bat *per se*.

Atal 11 — Protokolo osoaren erreferentzia mapa.

Hau zure kasuan aplikatzen bada:	Ikusi.
3-MMCren errekuntza, biologia eta genetika orokorrak.	Recovery Kernel — 3-MMCtik suspertzeko gida.
Metamfetaminaren erabilera baterako.	Recovery Kernel — Utziketa Protokola: Metamfetamina.
GHB/GBL/1,4-BD konbinazioaren erabilera.	Recovery Kernel — Gelditzeko protokola: GHB.
Opioideen baterako erabilera.	Recovery Kernel — Utziketa Protokola: Opiidoiak.
Sintetiko katinkonak erabiltzen dituzten pertsonak arrisku handian daude, eta horien erabilera dela-eta gertatzen diren ondorioak oso kaltegarriak izan daitezke. * Bakarrik mediku batek agindutako botikak hartu behar dira. * Ez duzu inoiz droga batzuk nahastu behar. * Droga guztiak ilegaliak dira, eta horien erabilera dela-eta arazo legalak sor ditzakezu. Sintetiko katinkonak erabiltzen dituzten pertsonak arrisku handian daude, eta horien erabilera dela-eta gertatzen diren ondorioak oso kaltegarriak izan daitezke. Sintetiko katinkonak erabiltzen dituzten pertsonei laguntza behar badute, findahelpline.com webgunean informazio gehiago lor dezakete.	Recovery Kernel — Psikoaktiboak diren drogen gida.
Loaren berritzea.	Nagusi Konpilazioa — Protokoloa 09, Loaren Egitura.
Ingurunearen berritze / sarbidea murriztea.	Nagusi Konpilazioa — Protokoloa 05

Atal 12 — Amaiera.

SANTUARIO

3-MMC botatzeko zaila dena ez da luze eta neketsua den desintxamendua; baiziketa, droga horrek "beste bat" hartzea erraztuko du munduan, eta hala jarraitzen du orduetan. Hori mekanismo bat dela ulertzea, ez norberaren akats bat, borroka nagusia da. Gainerakoa 6. atalean eta 9. atalean deskribatzen den modukoa da: mediku batek egoera osoa aztertu behar du, eskuragarri dagoenari aldaketa egin, eta bizitza bat eraiki, bere propioak diren sari errealekin; hori da 3-MMC beti ematen zela dirudiena.

GIDA AMAIERA — GELDITZE PROTOKOLA: 3-MMC.

Kalte-redukzioko baliabideak — Mediku aholku ez — Emergentziaren arretaren ordezko ez.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357